1月 市民カレンダー 1/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(月)	**【医】たにむら産婦人科**(☎53-2600)	22(金)	**心の健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53-3173)へ
12(火)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	23(土)	
13(水)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:15～11:15) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30) ※要予約:申込は、子育てセンターなかよし(☎53-1008)へ	24(日)	**【医】びらふ診療所**(☎57-3456)
14(木)	**乳児健診(10か月児)** プラザ八王子(12:45～) **乳児健診(4か月児)** プラザ八王子(13:45～)	25(月)	
15(金)		26(火)	
16(土)		27(水)	
17(日)	**【医】楠目循環器科内科・眼科**(☎52-0080)	28(木)	**3歳児健診** プラザ八王子(12:45～)
18(月)		29(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
19(火)	**献血** 高知工科大学(11:30～16:00)	30(土)	
20(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子**(8:00～10:35) **育児相談** 子育てセンターびらふ(10:00～11:30)	31(日)	**【医】さくら香美クリニック**(☎53-2255)
21(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:45～)		

※高知県救急医療情報センター(☎088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ

納期限＝2月1日(月)

税目	期
固定資産税	第4期
国民健康保険税	第7期
介護保険料	第7期
後期高齢者医療保険料	第7期
下水道事業受益者負担金	第4期

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	1月17日(日)	1月18日(月)	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	1月17日(日)		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

2月 市民カレンダー 2/1～10

【医】 休日当番医

1（月）		6（土）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 香北分館（10:10～11:50）
2（火）		7（日）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101）
3（水）		8（月）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）
4（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:45～）	9（火）	
5（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	10（水）	**人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

おすすめレシピ No.122

もずくの中華風スープ

一口メモ

もずく酢は汁ごと入れますが、酸味が苦手な方は汁をザルできって入れるといいですよ。お好みのもずく酢で作ってみてください。

一人分の栄養価			
エネルギー	37kcal	カルシウム	14mg
たんぱく質	1.9g	塩分	1.0g

材料（4人分）	
もずく酢	2個
しいたけ	2枚
ねぎ	10g
卵	1個
生姜	1かけ
水	600 cc
A 鶏ガラスープの素	大さじ 1/2
A しょうゆ	大さじ 1
A 砂糖	少々

※好みでラー油、白ごま

作り方

① しいたけ、生姜は千切り、ねぎは小口切りにする。
② 鍋に水を入れて A を入れ、中火にかける。
③ 沸騰したら①を入れ、弱火にして少し煮る。
④ モズク酢を加え、卵を溶き入れる。